



# 食物アレルギー対応食 こんだてのおしらせ

単独給食実施校

◆◆青森市単独給食実施校◆◆

じっしび 実施日	こ ん だ て			おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる 食品	おもに 体の調子を ととのえる食品	ひとこと
	主食	のみもの	おかずのい				
16 (水)	ごはん		みそけんちん汁、たれ付きハンバーグ ゆで野菜（ブロッコリー、ひじき、コーン）、アレルギー対応コーンクリームドレッシング	ごはん、ごま油 ドレッシング	とうふ、みそ ひじき たれ付きチキンハンバーグ	大根、にんじん こんにゃく、ごぼう 長ねぎ、コーン ブロッコリー	<b>新しい年が はじまりました</b>
17 (木)	ごはん	りんごジュース	トック入りキムチスープ、揚げ米粉ギョウザ（2個） リャンバンサンスー、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん、トック ごま油、ごめ油 はるさめ ドレッシング	ぶた肉、みそ 揚げ米粉ギョウザ	はくさいギムチ 大根、にんじん 長ねぎ、にんにく きゅうり	なんでも好き嫌いなく 食べて、今年も一年を元 気に過ごしましょう。
18 (金)	米粉食パン		ポトフ、野菜のケチャップ煮 アレルギー対応ポークウィンナー（2個）	米粉食パン じゃがいも さとう	ベーコン ポークウィンナー 大豆	キャベツ、ごぼう にんじん、いんげん 玉ねぎ、コーン ピーマン	
21 (月)	ごはん		さつま汁、あじの塩焼き ほうれん草ともやしのおひたし（しょうゆ）	ごはん さつまいも	とり肉、油あげ みそ、あじ塩焼き	にんじん、こんにゃく 長ねぎ、ほうれん草 もやし	<b>けの汁</b>
22 (火)	ごはん		ビーフカレー、ゆで野菜（ほうれん草、にんじん） アレルギー対応イタリアンドレッシング	ごはん じゃがいも ごめ油 ドレッシング	牛肉	玉ねぎ、にんじん ほうれん草	けの汁は、津軽地方に伝 わる郷土料理です。よく煮こん で味のしみた野菜をたっぷり といただきます しょう。
23 (水)	米粉麺		山菜なめこうどん、アレルギー対応ホキ米粉カツ ゆで野菜（キャベツ、にんじん）、パックソース	米粉めん ごめ油	かまぼこ、ぶた肉 油あげ ホキ米粉カツ	ふぎ、細竹 ぜんまい、えのき なめこ、にんじん 長ねぎ、キャベツ	
24 (木)	ごはん		豆腐となるとの中華スープ チャプチェ、アレルギー対応プリン	ごはん、はるさめ さとう、ごま油 白いりごま プリン	とうふ、なると ぶたひき肉	にんじん、もやし 干しいたけ 長ねぎ、玉ねぎ ピーマン、さくらげ	<b>今月の青森産品</b>
25 (金)	米粉パン		クラムチャウダー、アレルギー対応ソーセージステーキ まめサラダ、アレルギー対応イタリアンドレッシング	米粉パン じゃがいも ドレッシング	あさり、ベーコン 豆乳、青大豆 白いんげん豆 きんとき豆、ソー セージステーキ	ふぎ、細竹、ぜんまい えのきたけ、にんじん ごぼう、長ねぎ ほうれん草、もやし	
28 (月)	ごはん		けの汁、たら塩焼き 豚肉とたけのこの炒め物	ごはん ごめ油 白すりごま	油あげ、高野どうふ みそ、ぶた肉 たら塩焼き	大根、にんじん ごぼう、ふぎ ぜんまい、こんにゃく たけのこ、いんげん	<b>《青森市産》</b> 菜（つがるロマン） カットりんご
29 (火)	ごはん		いももち汁、県産コーンと豚肉の甘辛炒め カットりんご	ごはん さとう ごめ油	とり肉、油あげ ぶた肉	ごぼう、にんじん 大根、長ねぎ コーン、玉ねぎ ピーマン、こんにゃく りんご	<b>《青森県産》</b> ほたて
30 (水)	米粉麺		ほたてのタンメン、手作りメンチカツ ちくわとチンゲン菜の炒め物	米粉めん ごま油 でんぶん ごめ油	ほたて ハンバーグ 大豆フレーク ちくわ	キャベツ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ しょうが、チンゲン菜 もやし	長いも 牛肉、コーン
31 (木)	ごはん		きりたんぼ汁、アレルギー対応さばのみそ煮 ゆで野菜（白菜、きゅうり）、アレルギー対応和風ドレッシング	ごはん きりたんぼ ドレッシング	とり肉 さばのみそ煮	大根、にんじん ごぼう、まいたけ 長ねぎ	

- ◆調味料は全てアレルギー対応のものを使っています。
- ◆アレルギー対応食では、牛乳のみ学校に直接配送され、その他のドレッシングやデザート、りんごジュースなどは個人専用箱に入れてセンターから配送されますので、個人専用箱に入っているもの以外は食べないでください。

- ◆こんだては都合により変更することがあります。
- ◆りんごジュースのから容器は個人専用箱に入れて給食センターに返してください。
- ◆魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

## 1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です！

学校給食は明治22年、山形県鶴岡町の忠愛小学校で、弁当を持ってこれない子どもたちのために始まりました。しかし、昭和18年頃になると戦争が激しくなったため、食料が不足して給食も中止になりました。昭和20年8月に戦争が終わり、世の中が落ち着いた昭和21年12月24日より、学校給食が再び始まりました。これを記念し、冬休みに重ならないように、一ヶ月後の1月24日から30日までが【全国学校給食週間】となりました。



今は、昔と違って食べ物があふれ、かたよった食べ方や肥満など健康状態について心配なことが多くなってきました。学校給食は、子ども達が正しい食べ方や望ましい食習慣を身につけるために、大切な役割をはたしています。あらためて学校給食の良いところや大切さについて、みんなで考えてみましょう。